

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI
SANTRI PONDOK PESANTREN DI SURAKARTA**



Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata 1 pada
Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi

Oleh :

FARIKAH ISNAINI

F100130223

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2017

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI
SANTRI PONDOK PESANTREN DI SURAKARTA**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh :

Farikah Isnaini

F100130223

Telah disetujui untuk dipertahankan

Di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing Skripsi



Dra. Partini, M.Si

Tanggal, 31 Mei 2017

HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI
SANTRI PONDOK PESANTREN DI SURAKARTA

Yang Diajukan Oleh :

Farikah Isnaini

F100130223

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji

Pada hari Rabu, 31 Mei 2017

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

Dra. Partini, M.Si



Penguji Pendamping I

Dra. Wiwien Dinar Pratisti, M. Si



Penguji Pendamping II

Dra. Zahrotul Uyun, M. Si



Surakarta, 31 Mei 2017

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan




Moordiningsih, S.Psi., M.Si., Dr

NIK/NIND, 876/0615127401

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggung jawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 31 Mei 2017

Yang menyatakan



Farikah Isnaini

NIM. F100130223

HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI SANTRI PONDOK PESANTREN DI SURAKARTA

ABSTRAK

Pondok pesantren merupakan suatu lembaga pendidikan Islam yang didalamnya terdapat seorang kyai yang mengajarkan dan mendidik santri dengan berbagai ilmu agama dan ilmu pengetahuan lainnya. Santri yang tinggal di Pondok pesantren dituntut mampu menyesuaikan dirinya dengan lingkungan barunya yaitu di Pondok Pesantren. Namun pada kenyataannya yang terjadi santri baru memiliki hambatan dalam penyesuaian dirinya di lingkungan baru. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri adalah kepribadian, dalam kepribadian regulasi diri merupakan faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri. Tujuan dari penelitian ini adalah (1) untuk mengetahui hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Santri di Pondok Pesantren di Surakarta, (2) mengetahui tingkat penyesuaian diri santri Pondok Pesantren di Surakarta, (3) mengetahui tingkat regulasi diri santri di Pondok Pesantren di Surakarta, (4) mengetahui sumbangan efektif regulasi diri dengan penyesuaian diri santri di Pondok Pesantren di Surakarta. Subjek penelitian menggunakan *Cluster random sampling*, yaitu dari 7 pondok pesantren terpilih 2 pondok pesantren yang terdiri dari 8 kemudian diambil 4 kelas pada tiap pondok pesantren. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 141 santri, yang terdiri dari 77 santri pada Pondok Pesantren Al-Muayyad dan 64 santri pada Pondok Pesantren Ta'mirul Islam. Skala dalam penelitian ini yaitu skala penyesuaian diri (α) = 0,784 dan skala regulasi diri (α) = 0,850. Hipotesis yang diajukan yaitu ada hubungan positif antara regulasi diri dengan penyesuaian diri santri Pondok Pesantren di Surakarta. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi *product moment*. Diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,546 dengan signifikansi (p) = 0,000 ($p < 0,01$) yang artinya adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara regulasi diri dan penyesuaian diri. Hasil penelitian diketahui bahwa tingkat variabel penyesuaian diri dalam kategori tinggi dan variabel regulasi diri tergolong dalam kategori sedang. Sumbangan efektif antara regulasi dengan penyesuaian diri pada santri sebesar 29,81%. Hal ini menunjukkan masih terdapat sekitar 70,19% variabel lain yang mempengaruhi penyesuaian diri selain regulasi diri.

Kata kunci: Regulasi diri, penyesuaian diri, santri Pondok Pesantren.

Abstract

Islamic Boarding School is an Institution of Islamic Education which there is a Kyai, he's teaching and educating the student or santri with all of religion science and another science. Santri who has been living in the Islamic Boarding School demanded by it self to adaptation with new environment, we call it with Islamic Boarding School. But in the reality, the new student or new santri has obstacle in

the adaptation on it. One else factor that can be influence the adjustment is personality. In the personality, self regulated is a factor that can be influence the adjustment. The aim of this study is (1) Find the relation toward level of adjustment and level of self regulated in Islamic Boarding School, (2) Find the student's level of adjustment in Islamic Boarding School, (3) Find the student's level of self regulated in Islamic Boarding School, (4) Find the effectively impact of the both in Islamic Boarding School. Subject of this study has using Cluster random sampling, 7 Islamic Boarding School that selected, 2 Islamic Boarding School that consist of 8 classes and each of 4 classes. Subjects in this study was 141 that divided of 77 subjects on Al-muayyad islamic boarding school and 64 subjects Ta'mirul islamic boarding school. Scale that i used in thi study is self adjustment and scale self regulation. Hypothesis in this study is there was positively relation toward adjustment and self regulated of student or santri in Islamic Boarding School. The technique of taking sample was using product momet. The result of this study has coefficient score 0.546 with probability = 0,000 ($p < 0,01$) it means Adjustment has relation toward self regulated positively and significant. The results in this study was variable self adjustment classified in high categories and variable self regulation in moderate categories. It based on 29,81% effectively influenfed by self regulated and the adjustment. Then another variables except self regulated that gives impact to adjustment showed on 70.19%

Keywords: Self Regulated, Adjustment, Islamic Boarding School

1. PENDAHULUAN

Pesantren merupakan lembaga pendidikan keagamaan yang mempunyai kekhasan tersendiri dan berbeda dengan lembaga pendidikan lainnya. Pendidikan di pesantren meliputi pendidikan islam, dakwah dan pengembangan kemasyarakatan dan pendidikan lainnya yang sejenis. Para peserta didik pada pesantren disebut sebagai santri yang umumnya menetap di Pesantren. Tempat dimana para santri menetap di lingkungan pesantren, disebut dengan istilah Pondok (Dhofier, 2011).

Kedisiplinan dan suasana di Pondok Pesantren sangat berbeda dengan di rumah, seperti halnya jauh dari orangtua, tidak menggunakan alat komunikasi seperti handphone, hidup mandiri dengan berbagai peraturan yang harus dipatuhi. Selain itu santri baru yang tinggal di Pesantren dituntut mampu menyesuaikan dirinya dengan lingkungan barunya yaitu di Pondok Pesantren dan mampu melaksanakan kegiatan sesuai dengan peraturan di Pondok Pesantren.

Penyesuaian diri adalah proses pada individu untuk memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungannya, sehingga tercapainya keseimbangan dalam dirinya dengan lingkungan (Hartono dan Sunarto, 2013). Namun pada kenyataannya fenomena yang terjadi santri baru memiliki hambatan dalam penyesuaian dirinya di lingkungan baru. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Lathifah (2015) terhadap 70 subjek, pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 16% santri yang tergolong memiliki penyesuaian diri yang tinggi, 21,37% santri yang mempunyai penyesuaian diri yang sedang, dan 63,36% santri dengan penyesuaian diri yang rendah, yang di tunjukkan dengan sikap yang tidak peduli dengan keadaan orang lain, sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan atau teman baru, serta ketika sedang ada masalah lebih suka menyendiri dan tidak peduli dengan lingkungan sekitar.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Zakiyah, dkk (2010) terhadap 97 subjek menunjukkan bahwa penyesuaian diri siswa berada pada kategori tinggi yaitu 43,3% subjek penelitian, 49,49% mempunyai tingkat penyesuaian diri yang sangat tinggi, 5,15% pada kategori sedang, 1,03% pada kategori rendah, dan 1,03% pada kategori sangat rendah pada bulan Oktober 2010. Namun didapatkan hasil yang berbeda pada saat bulan Mei 2010, pada awal masuk asrama Pondok Pesantren siswa mengalami perubahan pada diri dan lingkungannya, siswa merasa sendirian jauh dari orang tua.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Hendriani (2013), hasil menunjukkan bahwa beberapa permasalahan yang terjadi pada santri baru di Pondok Pesantren adalah permasalahan dalam penyesuaian diri remaja yang tinggal di pondok terutama pada tahun pertama, hampir setiap tahun selalu ada santri yang keluar sebelum lulus atau tetap bertahan namun dalam kondisi terpaksa sehingga sering mengakibatkan santri menunjukkan perilaku yang tidak terarah dan prestasi akademik yang buruk.

Penyesuaian diri dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah Regulasi Diri. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh Schneider (dalam Ali dan Asrori, 2015) bahwa faktor-

faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri yaitu kondisi fisik, kepribadian, proses belajar, lingkungan dan agama/budaya. Salah satu faktor dari kepribadian yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah regulasi diri. Regulasi diri dapat mencegah individu dari keadaan yang tidak sesuai, sehingga dapat mengarahkan kepribadian yang normal dan mampu mencapai penyesuaian diri yang baik (Ali dan Asrori, 2015). Regulasi diri adalah kemampuan berfikir yang dapat mengontrol tingkah laku dan memanipulasi perilaku yang ditandai oleh metakognisi atau serangkaian perilaku yang terarah yang meliputi perencanaan, pengawasan, penilaian dan penguatan (Bandura, 1997).

Hal tersebut sesuai dengan hasil interviu yang dilakukan oleh peneliti pada salah satu pondok pesantren di Surakarta yaitu kepada pengurus Pondok Pesantren Al-Muayyad, bahwa permasalahan umum yang terjadi pada santri adalah sebagian santri menunjukkan perilaku yang tidak betah di Pondok dengan menangis, telepon orang tua meminta dijemput, kabur dari pondok, membolos sekolah dan melanggar peraturan yang ada di Pondok yang dari tahun ke tahun hampir sama. Santri yang tidak mampu menyesuaikan dirinya dengan lingkungan Pondok memilih untuk keluar/pindah sekolah, dari ± 200 santri baru putra/putri yang keluar/pindah sekolah berjumlah $\pm 20-25$ siswa.

Faktor yang menyebabkan santri tidak betah di Pondok karena keinginan dari orang tua yang bukan dari keinginan diri santri sendiri, banyak kegiatan yang ada di Pondok selain sekolah pagi SMP/SMA ada sekolah sore seperti Diniyah, mengaji setelah sholat magrib dan subuh, banyak hafalan, mengaji kitab dan belajar malam yang biasanya selesai pukul 22.00 WIB. Selain itu penyebab santri tidak betah di pondok karena belum terbiasa makan seadanya yang ada di Pondok yang tidak seperti di rumah, kebiasaan mengantri yang setiap hari dilakukan oleh santri untuk mandi dan makan, selain itu santri tidur dengan kasur yang ada dilantai dengan teman yang satu kamar yang terdapat $\pm 10-25$ orang, dan tinggal sehari bersama dengan teman kamar pondok. Faktor lain yang menyebabkan santri tidak

betah di pondok karena terkadang ada beberapa santri yang mempunyai masalah dengan teman satu kamar.

Tujuan dari penelitian ini (1) untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri santri pondok pesantren di Surakarta, (2) mengetahui tingkat penyesuaian diri santri pondok pesantren di Surakarta, (3) mengetahui tingkat regulasi diri santri pondok pesantren di Surakarta, (4) mengetahui sumbangan efektif regulasi diri terhadap penyesuaian diri.

Berdasarkan uraian diatas, dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu Apakah ada hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Santri Pondok Pesantren di Surakarta. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara regulasi diri dengan penyesuaian diri. Semakin tinggi tingkat regulasi diri maka semakin tinggi penyesuaian diri yang ditunjukkan. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri maka semakin rendah penyesuaian diri yang ditunjukkan.

2. METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah santri Pondok Pesantren di wilayah Surakarta. Sampel dalam penelitian ini adalah 2 diantara 7 Pondok Pesantren yang memiliki MTs/SMP di Surakarta yaitu Pondok Pesantren Al-Muayyad dan Pondok Pesantren Ta'mirul Islam, yang masing-masing pondok pesantren diambil 4 kelas secara acak, yang berjumlah 141 subjek, yang terdiri dari 77 subjek pada Pondok Pesantren Al-Muayyad dan 64 subjek pada Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *cluster random sampling*. Pengambilan data menggunakan skala yang terdiri dari skala penyesuaian diri (α) = 0,784 dan skala regulasi diri (α) = 0,850. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi *product moment*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan analisis *product moment* dengan program *SPSS 15.0 for windows* diperoleh nilai koefisien korelasi atau r_{xy} sebesar 0,546 dengan signifikansi sebesar $(p) = 0,000$ ($p < 0,01$) yang

berarti ada hubungan positif yang sangat signifikan antara regulasi diri dan penyesuaian diri. Hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi regulasi diri pada santri maka semakin tinggi penyesuaian diri santri yang ditunjukkan. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri pada santri maka penyesuaian diri pada santri semakin rendah.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Siregar (2003) bahwa diri pribadi yang mencakup komponen konsep diri, harga diri, percaya diri dan regulasi diri berpengaruh terhadap penyesuaian diri mahasiswa di kehidupan sosial abad 21. Pendapat lain yang dikemukakan oleh Miller & Brown (dalam Neal & Carey, 2005) bahwa pada proses regulasi diri individu mengetahui permasalahan dari dalam diri individu maupun dari luar. Kemudian individu akan mengevaluasi masalah tersebut dan membuat suatu perubahan dengan mencari solusi dari permasalahan yang dihadapi. Selanjutnya individu akan merancang suatu rencana yang efektif dan efisien. Setelah menemukan rencana yang matang dalam menghadapi masalah, individu akan melakukan tindakan-tindakan yang tepat yang mengarah ke tujuan dan memodifikasi sikap sesuai dengan yang diinginkan. Pada tahapan terakhir individu mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat, melihat apakah perencanaan sesuai dengan yang diharapkan atau tidak dan apakah hasil yang didapat sesuai dengan yang diharapkan. Sehingga, individu yang memiliki regulasi diri yang baik ketika mengalami permasalahan dalam penyesuaian diri individu tersebut akan melakukan langkah-langkah dalam menyelesaikan permasalahannya.

Adapun dinamika psikologis hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri dapat digambarkan sebagai berikut, regulasi diri terbentuk dari beberapa aspek yaitu pemikiran sebelumnya, performansi/kontrol kehendak, dan refleksi diri. Ketika individu memenuhi aspek-aspek tersebut seperti mampu merencanakan strategi dan menetapkan tujuan yang akan dicapai, mampu menilai kemampuan dalam diri, yakin pada hasil yang akan dicapai, memiliki minat dan orientasi pada tujuan, memiliki kontrol diri dalam mencapai tujuan, mampu melihat kondisi sekitar dan dampak yang

akan diperoleh, mampu menilai diri terhadap hasil yang akan dicapai, memberikan hadiah dan hukuman atas kesesuaian tujuan dengan hasil kinerja. Maka individu dapat dengan mudah menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri sehingga tidak mengganggu proses penyesuaian diri dengan lingkungannya. Individu mampu menilai diri sendiri secara objektif tanpa menilai negatif dari lingkungannya, kontrol diri yang baik dari individu akan memudahkan individu dalam berhubungan dengan lingkungannya tanpa harus menyakiti. Sehingga, ketika individu mampu menilai diri sendiri secara positif maka individu tersebut tidak akan mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan dan bergaul dengan lingkungannya, dengan demikian maka penyesuaian diri individu dengan lingkungannya dapat terjalin dengan baik dan dapat menjalankan kegiatan yang ada di lingkungan dengan mentaati peraturan tanpa beban.

Hal ini didukung dengan pernyataan Schneider (dalam Ali dan Asrori, 2015) yang mengemukakan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri adalah kondisi fisik, kepribadian, proses belajar, lingkungan dan agama/budaya. Faktor kepribadian yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri salah satunya adalah regulasi diri. Kemampuan regulasi diri dapat mencegah individu dari keadaan yang tidak sesuai dan penyimpangan pribadi. Kemampuan regulasi diri ini dapat mengarahkan pada kepribadian yang normal dan mencapai pengendalian diri serta realisasi diri. Dengan demikian, santri yang memiliki penyesuaian diri yang baik, cenderung memiliki regulasi diri yang baik dalam menghadapi permasalahan personal maupun sosial yang ada disekitarnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Rahman (2013) bahwa kemampuan regulasi diri merupakan sesuatu yang sangat penting dalam mencapai tujuan, ketidakmampuan individu dalam melakukan regulasi diri mempunyai dampak yang sangat luas. Masalah personal dan sosial dapat muncul karena individu kurang mampu dalam melakukan regulasi diri.

Hasil penelitian yang dilakukan pada santri Pondok Pesantren menunjukkan hasil bahwa tingkat penyesuaian diri santri tergolong tinggi,

yang dapat dilihat dari rerata empirik (RE) sebesar 85,51 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 75. Hasil perhitungan frekuensi dan prosentase, diketahui dari 141 subjek, terdapat 0% (0 subjek) yang memiliki penyesuaian diri yang sangat rendah, terdapat 0% (0 subjek) yang memiliki penyesuaian diri yang rendah, terdapat 39% (55 subjek) yang memiliki penyesuaian diri yang sedang, terdapat 60% (85 subjek) yang memiliki penyesuaian diri yang tinggi, dan terdapat 1% (1 subjek) yang memiliki penyesuaian diri yang sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa santri mampu menerima keadaan dirinya sendiri, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya, dan mampu memenuhi kebutuhan dirinya tanpa terganggu emosinya (Hurlock, 2008).

Namun masih terdapat 55 santri yang memiliki penyesuaian diri yang sedang sehingga masih perlu ditingkatkan lagi dengan meningkatkan regulasi diri pada santri. Cazan (2012) yang mengungkapkan bahwa regulasi diri memiliki manfaat dalam pembelajaran dan penyesuaian diri. Karena regulasi diri mencakup motivasi belajar dan ketekunan individu dalam akademik. Individu yang mempunyai regulasi diri yang baik mampu mengatasi stres dengan cara-cara yang efisien. Individu yang mampu merencanakan strategi belajar mereka, menyesuaikan tingkah laku dengan situasi belajar, dan memiliki kinerja yang lebih baik, sehingga cenderung memiliki penyesuaian diri yang tinggi.

Regulasi diri pada santri Pondok Pesantren menunjukkan hasil bahwa tingkat regulasi diri santri tergolong sedang, yang dapat dilihat dari rerata empirik (RE) sebesar 159,96 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 145. Hasil perhitungan frekuensi dan prosentase, diketahui dari 141 subjek, terdapat 0% (0 subjek) yang memiliki regulasi diri yang sangat rendah, terdapat 0% (0 subjek) yang memiliki regulasi diri yang rendah, terdapat 61% (86 subjek) yang memiliki regulasi diri yang sedang, terdapat 37% (52 subjek) yang memiliki regulasi diri yang tinggi, dan terdapat 2% (3 subjek) yang memiliki regulasi diri yang sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa santri cenderung mampu merencanakan strategi dan menetapkan tujuan yang akan dicapai, mampu menilai kemampuan dalam diri, yakin pada hasil yang akan dicapai,

memiliki minat dan orientasi pada tujuan, memiliki kontrol diri dalam mencapai tujuan, mampu melihat kondisi sekitar, mampu menilai diri terhadap hasil yang akan dicapai, memberikan hadiah dan hukuman atas kesesuaian tujuan dengan hasil kinerja (Zimmerman dalam Khayati, 2015).

Regulasi diri dalam penelitian ini telah terbukti mempengaruhi penyesuaian diri pada santri pondok pesantren. Pada penelitian ini regulasi diri memiliki sumbangan efektif (SE) sebesar 29,81%, hal ini menunjukkan masih terdapat sekitar 70,19% variabel lain yang mempengaruhi penyesuaian diri selain regulasi diri. Menurut Schneiders (dalam Ali dan Asrori, 2015) terdapat lima faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri, yaitu kondisi fisik, kepribadian, proses belajar, lingkungan dan agama/budaya.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan penelitian yaitu ada hubungan positif yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri. Hasil penelitian diketahui bahwa penyesuaian diri pada santri pondok pesantren di Surakarta tergolong tinggi. Hasil penelitian diketahui bahwa regulasi diri pada santri pondok pesantren di Surakarta tergolong sedang. Sumbangan efektif antara regulasi diri terhadap penyesuaian diri pada santri sebesar 29,81%. Hal ini menunjukkan masih terdapat sekitar 70,19% variabel lain yang mempengaruhi penyesuaian diri selain regulasi diri.

Dari hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah diuraikan, maka ada beberapa saran yang peneliti sampaikan yaitu:

4.1 Bagi Santri Pondok Pesantren

Bagi santri Pondok Pesantren diharapkan dapat lebih meningkatkan regulasi diri agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan Pondok Pesantren, karena regulasi diri dapat mempermudah santri dalam menghadapi permasalahan. Cara yang dapat dilakukan oleh santri yaitu dengan ketika sedang ada masalah mencari solusi dan membuat perencanaan dalam mengatasi hambatan tersebut, seperti untuk saling terbuka dengan temannya jika ada permasalahan. Selain itu, diharapkan

santri agar lebih aktif dalam menyikapi dan selalu berfikir yang positif di lingkungan tempat tinggal mereka.

4.2 Bagi Pengurus dan Guru Pondok Pesantren

Pengurus dan guru pondok pesantren diharapkan dapat berperan serta dalam meningkatkan regulasi diri pada santri. Cara yang dapat ditempuh yaitu dengan memberikan tugas tugas seperti memberikan contoh permasalahan dan santri diminta untuk menyelesaikan masalah tersebut. Pengurus dan guru pondok pesantren dapat memberikan panduan dan dukungan bagi santri yang kemampuan regulasi dirinya sedang agar tetap fokus pada tugas dan kegiatan di Pondok Pesantren. Selain itu, dapat juga dengan mengajarkan kepada santri strategi-strategi regulasi diri agar dapat menyelesaikan permasalahan dari penyesuaian diri santri.

4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti lain yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema penyesuaian diri diharapkan dapat mempertimbangkan variabel-variabel lain yang mempengaruhi penyesuaian diri untuk memberikan pengetahuan baru selain faktor regulasi diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Asrori, M., Ali, M. (2015). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy : The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Cazan, A. M. (2012). Self Regulate Learning Strategies-Predictor of Academic Adjustment. *Social and Behavioral Science*, 33(1), 104-108
- Dhofier, Z. (2011). *Tradisi Pesantren: studi pandangan kyai dan visinya mengenai masa depan Indonesia*. Jakarta: LP3ES.
- Hartono, A., Sunarto. (2013). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hendriani, M. P. (2013). Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 02 (03), 134-135.

- Hurlock, E. B. (2008). *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Khayati, N. (2015). *Hubungan Antara Regulasi diri dengan Prestasi Belajar pada Siswa Kelas XI Cerdas Istimewa SMA Negeri 5 Yogyakarta*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. Yogyakarta.
- Lathifah, S. A. (2015). *Hubungan Antara Kematangan Emosi dan Penyesuaian Diri Pada Remaja Pondok Pesantren Al-Luqmaniyyah Yogyakarta*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. Yogyakarta.
- Siregar, R. J. (2003). *Diri Pribadi (Self) dan kaitannya dengan penyesuaian diri: telaah mengenai pengaruh antar komponen diri pribadi dan kaitannya dengan upaya menghadapi kehidupan sosial di abad 21 pada mahasiswa UNPAD*. Universitas Indonesia. Jakarta.
- Zakiah, N., Nuzuilia, F., & Setyawan, I. (2010). Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Berasrama SMP N 3 Peterongan Jombang. *Jurnal Psikologi Undip*, 8(2), 156-157.